

**Meelaha laga helo
macluumaadka dheeraadka
ah ee ku saabsan H1N1 iyo
xaamilonimada**

www.cdc.gov/h1n1flu/pregnancy/

www.H1N1fluinfo@kdheks.gov

Leenka telefoonka lacag la'aanta ah:
1-877-427-7317

www.flu.gov

www.hhs.gov

[www.pandemicflu.gov/faq/
swineflu/](http://www.pandemicflu.gov/faq/swineflu/)

[www.cdc.gov/h1n1flu/
vaccination/statelocal/
planning.htm](http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/statelocal/planning.htm)

[www.upmc.com/HealthAtoZ/
patienteducation/Documents/
Swineflupregnancy.pdf](http://www.upmc.com/HealthAtoZ/patienteducation/Documents/Swineflupregnancy.pdf)

Xafiiska Caafimaadka Qoyska



Si loo badbaadiyo caafimaadka iyo deegaanka dhamaan reer Kansas iyada oo la horumarinaayo xulashada mas'uulka ah.

KDHE

Bacdama ay tahay wakaaladda caafimaadka dadweynaha iyo badbaadinta deegaanka gobolka, KDHE waxay horumarisa xulashada mas'uulka ah si loo badbaadiyo caafimaadka iyo deegaanka ee dhamaan reer Kansas.

Iyada oo u mareeyasa waxbarashada, adeegyada toosan iyo qiimeynxta xogta iyo sasaanka, kuwasoo ay wehiiliyan horumarinta siyaasadda iyo hirgelinta, KDHE waxay hagaajin doontaa caafimaadka iyo tayada nolosha. Wuxaan ishortaagnaa cudurada, dhaawacyada iyo waxan dadka Kansas u fududeynaa deegaan amaan ah oo la tiirin karo.

**Waaxda Caafimaadka
iyo Deegaanka Kansas**

**H1N1 iyo
Xaamilonimada:
Su'aalah
Badanaa Leys
Weydiyo**



Su'aalaha Badanaa Leys Weediyo ee ku Saabsan H1N1 iyo Xaamilonimada

Ma jirtaa fursad weyn ay dumarka xaamilada ah ku qaaddo firuska H1N1?

Baaritaan lagu sameeyay cudurada faafa iyo hargabka (flu) xilliyada wuxuu muujiyaa in ay badan tahay in dumarka xaamilada ah aad u xanuunsato marka la barbardhigo dadka kale.



Maxaan sameeyn karaa si aan isaga ilaa liyo xanuunka?

Waxaad raaci kartaa tallooyinkaan soo socda:

- Iska ilaal bulshada meelaha dadka ku badan yahay ee lagu sheego in uu ka dillaacay hargabka (flu).
- Badanaa gacmaha ku dhaq saabuun iyo biyo, ama nadiifyeasha ku shaqeeya alkolada haddii aan la heli karin biyo.
- Yaree xariirka aad la leedahay shakhsiyadka jiran.
- Qaado tallalka H1N1 marka la heli karo.

Maxay yahiin calamadaha H1N1?

Calamadaha waxaa ka mid ah kuwa soo socda: qandho, qufac, dhuun xanuun, jir xanuun, qarqaryo, daal, iyo marmarna shuban iyo mattag.

Haddii dumarka xaamilada ah qabto calaamadaha u shabaha hargabka (flu), maxaa la gudboon in ay sameeyso?

Haddii aad xanuunsan tahay, waa in aad si degdeg ah ugu tagtid taqtarkaaga. Taqtarka ayaa go'aan ka gaari doona haddii loo baahan yahay baaritaan ama daaweyn. Warqadda af tirtirka ku dabool qufacaada iyo hindhisidda, ama isticmaal shaarkaaga kore haddii aan la heli karin warqadda af tirtirka.

Sidee ayaa loo daaweyaa H1N1?

Waxaa lagu daweeyaa dawooyinka ka hortagga firuska (antiviral) sida oseltamivir iyo zanamivir. Dawooyinkaan waxay si wanaagsan u shaqeyaan marka la qaato 48da saac ee ugu horeeyaa laga bilaabo marka leysku arko calaamadaha. Haddii aad isku aragtid qandho, waa in aad qaadatid acetaminophen si aad u yareeysid. Qandho sare ayaa lalla xariiriyaa qaar ka mid ah ciladaha la socda uur jiifka. Sida hargab (flu) kasta, cab biyo badan iyo qaado nasasho badan.

Haddii hooyada qaado H1N1, waxyeelo miyaay gaarsiisaa cunugga aan weli dhallanin?

Firuska ma gaarsiyo waxyeelo cunugga aan weli dhallanin. Hase ahatee, firuska (virus) wuxuu hooyada gaarsiin karaa in ay aad u xanuunsato taasoo dhibaato u keni karta cunugga.

Ma habboon tahay in la qaato dawooyinka ka hortagga firuska (virus) marka la yahay xaamilo?

Haa. Waa HAGAAG in la qaato dawooyinka ka hortagga firuska marka la yaahay xaamilo. Waxyeelo lagama soo sheegin dumarka xaamilada ah ee isticmaala dawooyinka.

Nuujinta Naaska

Ma habboon tahay in la sii wado nuujinta naaska haddii dumarka qaado H1N1?

Sii wad in aad cunugga siisid naaska. Caanaha naaska waxay cunugga u gudbiyaan unugyada difaaca jirka ee ka yimaada hooyada, kuwaasoo ka kaalmeeya la dagaalanka cudurka.

Ka taxadir in aadan ku qufacin ama aadan ku hindhisin wejiga cunugga. Waa in aad in badan gacmaha iska dhaqqid.

Waxaa dhici karto in taqtarkaaga ku taliliyo in aad qaadatid af dabool, taasoo badbaadin dheeraad u ah cunuggaada.



Haddii aad in badan xanuunsatid oo aadan markaas nuujin karin, waxaad ku dayyi kartaa in aad listid caanahaada si qof kale u siiyo cunugga caanaha la soo lisay.

Ma habboon tahay in la sii wado nuujinta marka la qaadanaayo dawooyinka ka hortagga firuska?

Haa. Hooyada waxay sii wadi kartaa nuujinta inta ay u socoto ka-daweeynta hargabka (flu).

Ma jiraal tallalka H1N1?

Sida qorshaha yahay, tallalka waxaa la heli kara bartamaha Oktoobar 2009. Waxaa dumarka xaamilada ah lagu dhiiri gelinaa in ay qaataan tallalka.